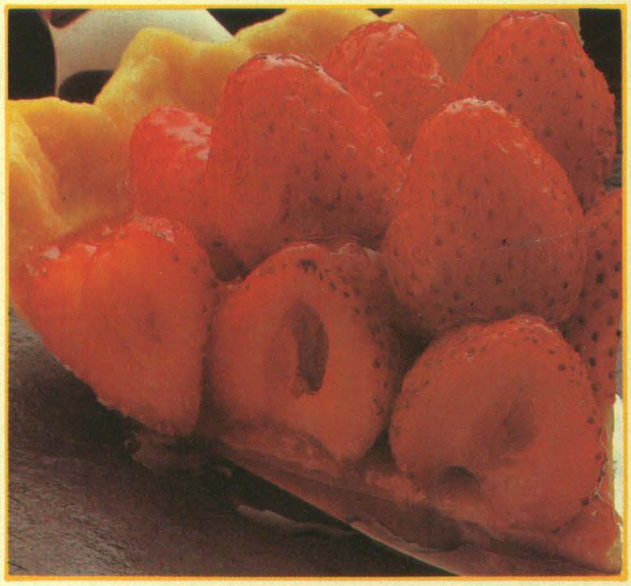
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

~~2,25~~ $

2

RÉCEPTIONS



PÂTISSERIE ET DESSERTS

FRUITS ET LÉGUMES

REPAS-MINUTE NUTRITIFS

GRATUIT AVEC LE FASCICULE 1

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 2**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 1
Pâte et flans sucrés 29

FRUITS ET LÉGUMES 2
Pommes de terre bouillies et cuites au four 34

CUISINE MICRO-ONDES 2
Batterie de cuisine 38

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Dîner de gala 43

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des oeufs préparés rapidement et facilement 47

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 2
Boeuf braisé 51

CONGÉLATION 2
Pizza surgelée 55

MICRO-SECRETS
Riz tendre et savoureux ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Pâte et flans sucrés

La cuisson aux micro-ondes convient particulièrement bien aux croûtes de pâte brisée non garnies. En moins de 5 minutes, vous pouvez faire cuire une délicieuse croûte de pâte que vous transformerez ensuite en flans sucrés et en quiches savoureuses.

Une croûte de pâte brisée non garnie cuite aux micro-ondes est aussi tendre et savoureuse qu'une croûte cuite dans un four conventionnel, sauf qu'elle ne brunit pas. Par contre, il est plus difficile de bien réussir d'autres sortes de croûtes.

Garnissez une croûte déjà cuite et mangez-la froide ou faites réchauffer le tout au four micro-ondes.

Il n'est pas recommandé de cuire au four micro-ondes des croûtes garnies non cuites ou des tartes à deux croûtes, car l'eau de la garniture s'y transforme en vapeur, ce qui rend la pâte humide et détrempée. Dans le cas d'une tarte à deux croûtes, la garniture cuit beaucoup plus rapidement que la pâte au four micro-ondes.

Aussi, pour permettre à la croûte de rester bien croustillante, protégez-la à la cuisson d'une double épaisseur de papier absorbant. Celui-ci boira l'excédent d'humidité.

Enfin, pour une pâte croustillante, recouvrez le fond de papier absorbant, ce qui empêche ainsi l'humidité de pénétrer la croûte.

Tarte glacée aux fraises

Croûte de pâte brisée

5 min

Temps d'attente : aucun

Une croûte de pâte brisée pour des tartes et flans sucrés et savoureux cuit à la perfection dans un four micro-ondes. Suivez simplement les indications ci-dessous.

2 oz / 50 g de beurre ou de margarine
1 oz / 25 g de saindoux
1½ tasse / 175 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe d'eau froide

DONNE UNE CROÛTE de 9 po / 23 cm

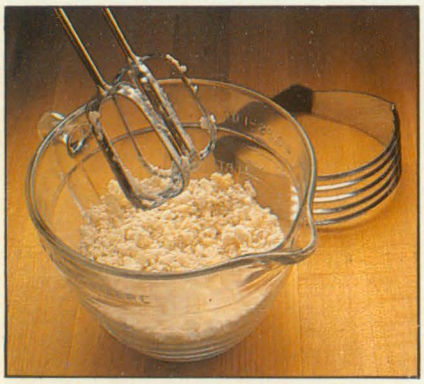
À FAIRE

- Faites cuire les croûtes non garnies, remplissez-les puis réchauffez au besoin.
- Mélangez de la farine tout usage à de la farine de blé entier.
- Ajoutez quelques gouttes de colorant jaune pour accentuer la couleur.
- Piquez le fond de la croûte avec les dents d'une fourchette pour une cuisson uniforme.
- Recouvrez le fond d'une double épaisseur de papier absorbant pour une pâte légère et croustillante.
- Protégez les rebords avec du papier aluminium.

À ÉVITER

- Ne faites pas cuire des croûtes garnies au four micro-ondes : la vapeur produite ramollit la pâte.
- Ne faites pas de tartes à double croûte : la garniture est cuite bien avant la pâte.
- Ne faites pas cuire la pâte à choux ou la pâte feuilletée au four micro-ondes.
- N'ajoutez pas de sucre à la pâte cuite aux micro-ondes car elle risque de brûler.
- N'utilisez pas de haricots secs à cuisson pour maintenir la pâte en place.

Comment réussir la pâte brisée



Versez *la farine et le sel dans un bol, ajoutez le beurre ou la margarine et le saindoux en les coupant jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine. Travaillez la pâte au batteur réglé à basse vitesse ou utilisez une broche à pâtisserie.*

Arrosez *le mélange avec l'eau froide et mélangez délicatement à la fourchette jusqu'à ce que la pâte se tienne en boule. (Ajoutez juste la quantité d'eau nécessaire, petit à petit.)*

Ajoutez *juste assez de liquide : trop peu d'eau donne une pâte sèche et difficile à abaisser tandis que trop de liquide donne une pâte dure et collante. L'un et l'autre sont à éviter.*

Façonnez *en boule sur une surface enfarinée. Aplatissez à ½ po / 1 cm puis abaissez à ⅛ de po / 3 mm d'épaisseur en formant un cercle de 2 po / 5 cm plus grand que le plat.*

Pour *abaisser la pâte uniformément, placez le rouleau au centre et abaissez en montant puis en descendant jusqu'au bord de la pâte.*

Pliez *la pâte abaissée en deux puis en quatre et déposez ce morceau sur l'assiette en le soulevant délicatement avec vos deux mains.*

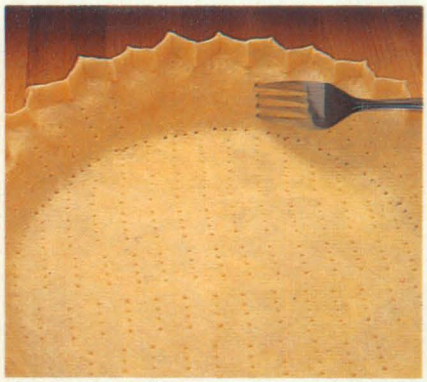
Comment foncer une assiette à tarte

Ouvrez *la pâte et recouvrez fond et rebords de l'assiette. Enlevez l'air sous la pâte. Évitez de l'étirer, sinon elle rétrécira durant la cuisson.*

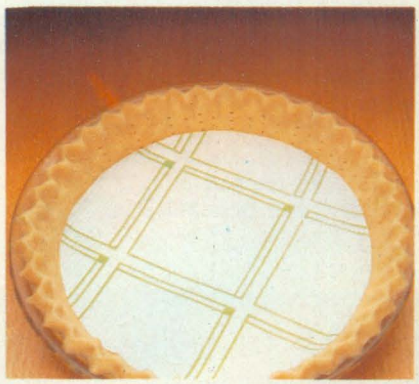
Laissez *reposer 10 minutes dans un endroit frais ou au réfrigérateur. Dans ce dernier cas, prévoyez un peu plus de temps pour la cuisson.*

Égalisez *la pâte à ½ po / 1 cm autour de l'assiette, avec des ciseaux, puis formez un bord assez large, avec les doigts, tout autour de l'assiette.*

Festonnez *les bords avec les doigts en prévoyant ½ po / 1 cm de distance entre chaque feston.*



Piquez *plusieurs fois avec les dents d'une fourchette à la ligne de rencontre du fond et des côtés de l'assiette puis piquez la pâte à ½ po / 1 cm de distance.*



Pour éviter *que la pâte se détrempe et ramollisse à la cuisson, foncez la croûte d'une double épaisseur de papier absorbant.*

Comment réussir une croûte non garnie aux micro-ondes

Déposez *l'assiette sur le plateau du four micro-ondes et faites cuire 3 minutes à MAX., en tournant l'assiette du quart à chaque min.*

Retirez *le papier absorbant; faites cuire 2 ou 3 minutes. Vérifiez le fond de la croûte : elle devrait être opaque.*

Micro-trucs

La surface de la croûte peut présenter des taches brunes après les premières minutes de cuisson. Vous les remarquerez après avoir enlevé le papier absorbant. Elles sont le résultat d'ondes frappant les mêmes endroits à plusieurs reprises. Ces taches se produisent également aux endroits où le beurre n'a pas été parfaitement bien amalgamé.

Protégez ces endroits pendant la deuxième étape de cuisson en les recouvrant de petits morceaux de papier aluminium.

Tarte glacée aux fraises

8 min

Temps d'attente : aucun

1 lb / 450 g de fraises fraîches, bien essuyées
1 croûte de 9 po / 23 cm de pâte brisée, cuite (voir p. 30)
¼ de tasse / 50 g de sucre
1½ cuil. à soupe de fécule de maïs
8 oz / 225 g de fraises décongelées, le jus réservé
1 cuil. à soupe de jus de citron
quelques gouttes de colorant rouge (facultatif)

6 PERSONNES

1 Essuyez les fraises fraîches et mettez-les dans la croûte.
2 Dans un petit bol, mélangez le sucre et la fécule de maïs. Incorporez les fraises décongelées et leur jus. Faites cuire à MAX. pendant 3 ou 4 minutes, en brassant à chaque minute.
3 Ajoutez le jus de citron et le colorant, si désiré. Laissez refroidir. Versez sur les fraises.
4 Réfrigérez pendant 2 ou 3 heures.

Croûte de biscuits Graham

2 min

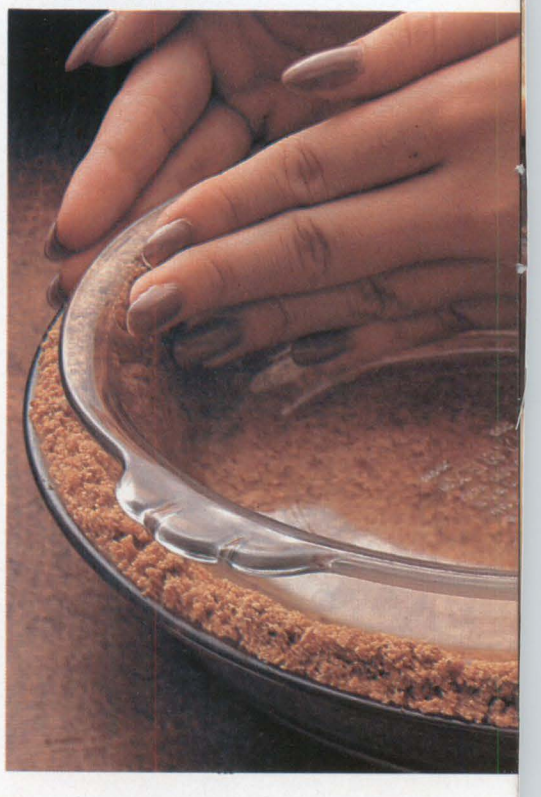
Temps d'attente : aucun

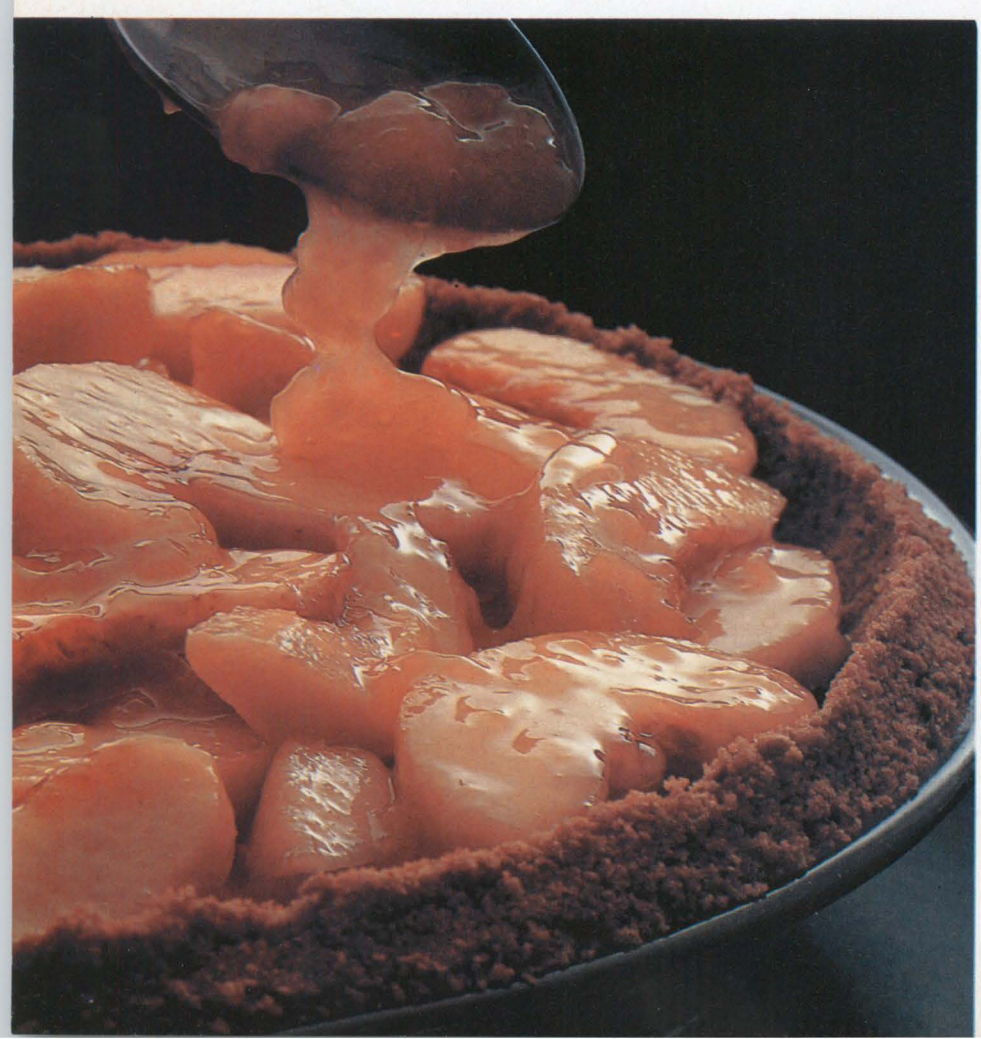
3 oz / 75 g de beurre ou de margarine
1 tasse / 225 g de biscuits Graham écrasés ou de chapelure Graham
¼ de tasse / 40 g de cassonade ou de sucre blanc

DONNE UNE CROÛTE DE 9 po / 23 cm

1 Faites fondre le beurre pendant 45 à 60 s à MAX., dans une assiette à tarte de 9 po / 23 cm.
2 Réservez 2 cuil. à soupe de chapelure pour garnir le dessus, si désiré (voir p. 33). Mélangez le reste avec le sucre et le beurre fondu.
3 Foncez le fond et les côtés de l'assiette, en comprimant à l'aide d'une autre assiette ou d'une cuiller.
4 Déposez l'assiette sur le plateau du four et faites cuire pendant 30 s à MAX. Faites faire un demi-tour à l'assiette et laissez cuire de 45 à 60 s. Laissez refroidir.

VARIANTE
Pour une croûte plus épicée, utilisez une quantité équivalente de biscuits au gingembre écrasés.





Tarte glacée aux pêches

4 min

Temps d'attente : aucun

1 croûte aux biscuits Graham de 9 po / 23 cm, cuite
5 grosses pêches, pelées, dénoyautées et coupées en tranches
⅓ de tasse / 65 g de sucre
1½ cuil. à soupe de fécule de maïs
⅜ de tasse / 100 ml d'eau
2 cuil. à soupe de jus de citron

6 PERSONNES

1 Écrasez 1/5 des tranches de fruit.
2 Mélangez le sucre et la fécule de maïs, puis incorporez l'eau, le jus de citron et les pêches écrasées.
3 Faites cuire à MAX. pendant 2 ou 3 min, en brassant à chaque minute.
4 Tapissez le fond de la croûte avec les tranches de pêches; versez-y la garniture aux pêches délicatement.
5 Réfrigérez 2 ou 3 heures. Servez avec de la crème glacée ou de la crème Chantilly.

Tarte au citron et à l'ananas

15 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse / 225 g de sucre
½ tasse / 50 g de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de sel
1 tasse / 225 ml d'eau froide
1 boîte de 8 oz / 225 g d'ananas broyés
3 jaunes d'oeufs
le jus et le zeste de deux citrons
¾ oz / 20 g de beurre, en petits cubes
1 croûte de pâte brisée de 9 po / 23 cm, cuite (voir p. 30)

6 PERSONNES

1 Dans un petit bol, mélangez le sucre, la fécule de maïs, le sel et ¼ de tasse / 50 ml d'eau. Incorporez le reste de l'eau et les ananas.
2 Faites cuire, non couvert, à MAX. de 6 à 8 minutes ou jusqu'à épaississement, en brassant toutes les 2 ou 3 minutes.
3 Dans un petit bol, versez une petite quantité de ce mélange sur les jaunes d'oeufs, mélangez puis incorporez aux ananas. Faites cuire 1 minute à MAX.
4 Incorporez le zeste et le jus de citron ainsi que le beurre. Laissez tiédir puis versez dans le fond de tarte cuit. Garnissez de meringue (voir ci-dessous) et faites cuire tel qu'indiqué.

VARIANTE
Tarte chiffon au citron : omettez les ananas broyés et augmentez la quantité d'eau à 1¾ tasse / 400 ml.

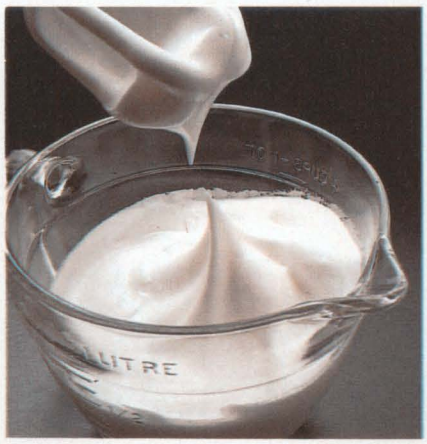
Meringue

3 blancs d'oeufs
1 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de crème de tartre
6 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de chapelure Graham (facultatif)

Micro-truc

Un blanc d'oeuf à température de la pièce aura plus de volume qu'un blanc d'oeuf glacé. Placez l'oeuf au four micro-ondes pendant 5 secondes seulement à MAX. Ne le laissez pas plus longtemps, sinon il risque d'exploser.

Comment réussir une meringue aux micro-ondes



Battez *les blancs d'oeufs en neige, avec la fécule de maïs et la crème de tartre, jusqu'à formation de pics légers. Ajoutez graduellement le sucre (1 cuil. à soupe à la fois) et continuez à battre jusqu'à formation de pics plus consistants. Garnissez la tarte, puis saupoudrez de chapelure Graham, si désiré.*

Faites prendre au four micro-ondes à MED. *de 3 à 6 minutes, en tournant de moitié à mi-cuisson. Si vous préférez une meringue roussie, placez au four micro-ondes pendant 3 ou 4 minutes puis glissez sous le gril préchauffé de 2 à 4 minutes. Veillez à ne pas laisser brûler la meringue.*

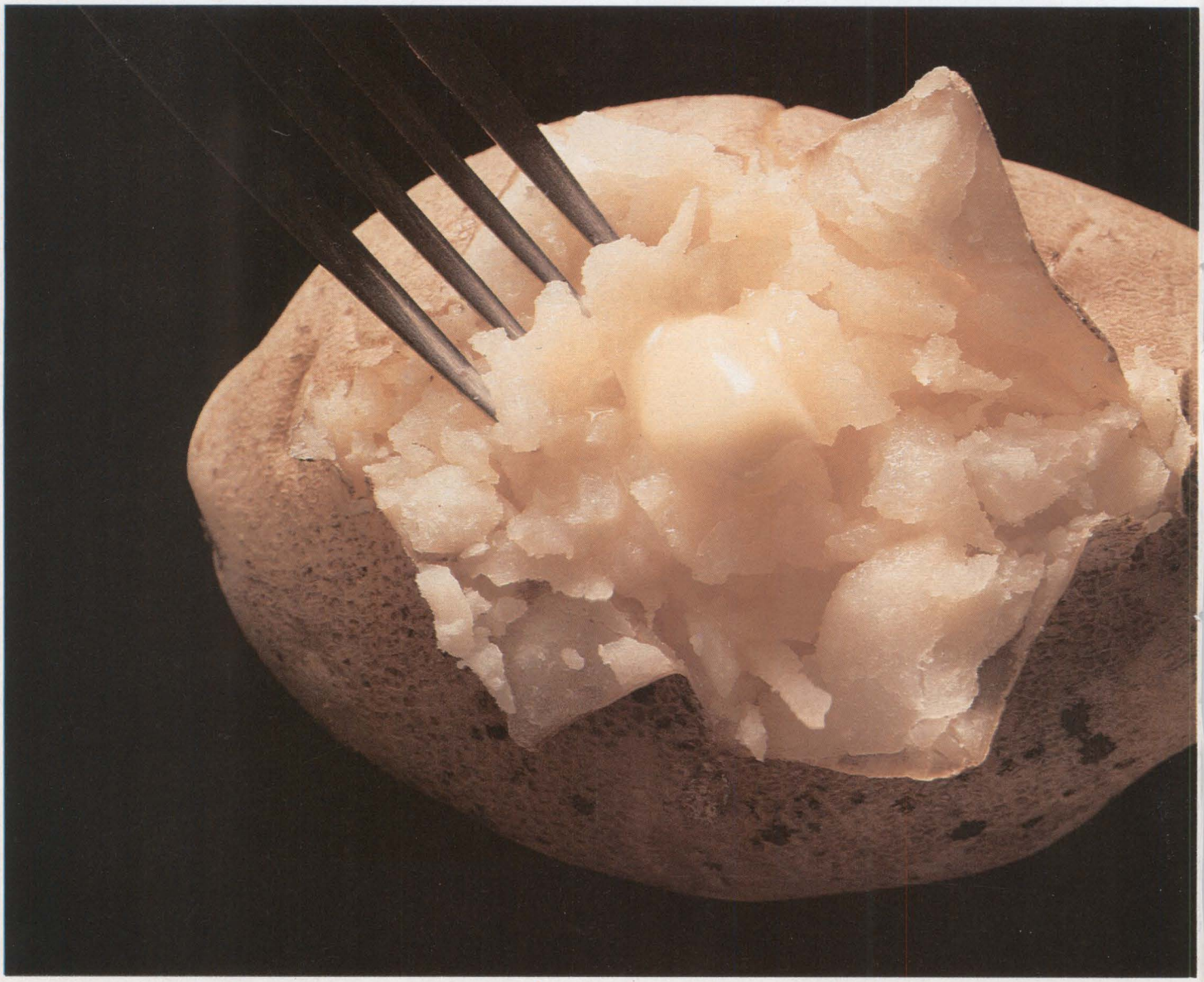
Pommes de terre bouillies et cuites au four

La pomme de terre est un légume de tous les jours. Vous ne pouvez les faire frire au four micro-ondes mais vous pouvez cependant y cuisiner de délicieuses pommes de terre au four ou même les faire bouillir.

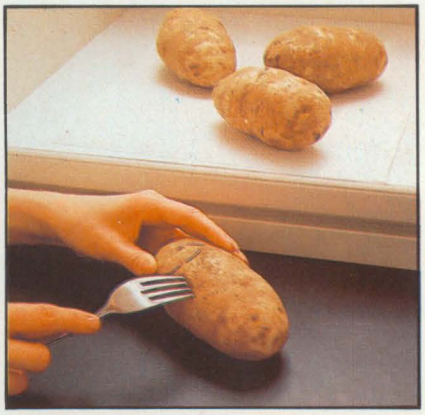
Est-il vrai que l'on peut faire cuire une pomme de terre en 5 minutes dans un four micro-ondes ? Oui, s'il s'agit d'une petite pomme de terre et si l'on en fait cuire qu'une seule à la fois. Une pomme de terre de ½ lb / 225 g met 7 minutes à cuire, sans compter le temps d'attente, qui permet de terminer la cuisson sans que l'extérieur soit trop ramolli. Le temps de cuisson dépend essentiellement de la quantité de pommes de terre à cuire. Les pommes de terre cuites au four micro-ondes sont savoureuses mais la pelure ne devient pas croustillante.

Piquez les pommes de terre avant de les faire cuire, si vous conservez la pelure, pour que la vapeur s'échappe. Formez un cercle avec les pommes de terre, tournez-les et changez-les de place afin d'obtenir une cuisson uniforme. Ne mettez rien au centre du cercle et choisissez des légumes de la même grosseur.

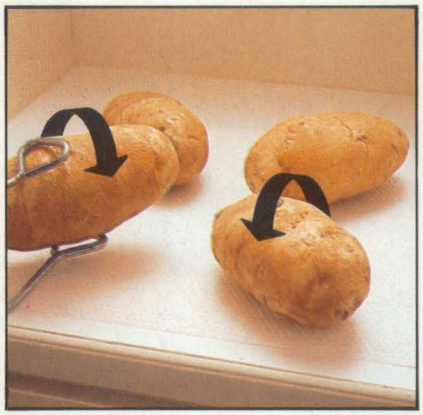
Pour faire bouillir les légumes, coupez-les en morceaux de même grosseur. Les pommes de terre nouvelles se cuisent entières, avec leur pelure piquée à la fourchette. Coupez les autres en morceaux : les petits cubes ou les tranches minces cuisent plus vite. Remuez pendant la cuisson.



Comment réussir les pommes de terre aux micro-ondes

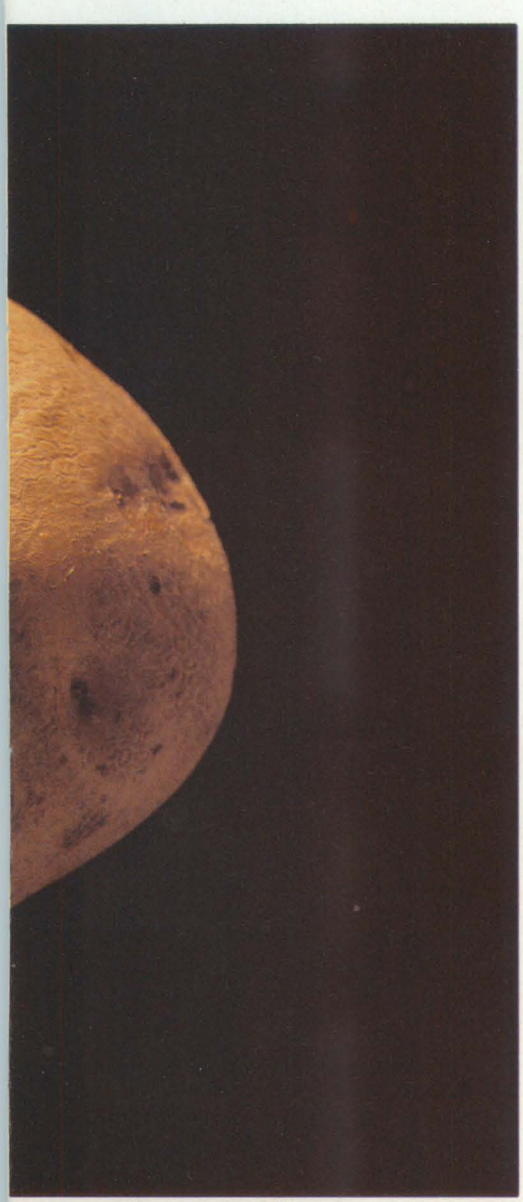


Piquez *à la fourchette des pommes de terre de grosseur moyenne, bien brossées. Déposez-les sur du papier absorbant, séparées de 1 po / 2,5 cm.*

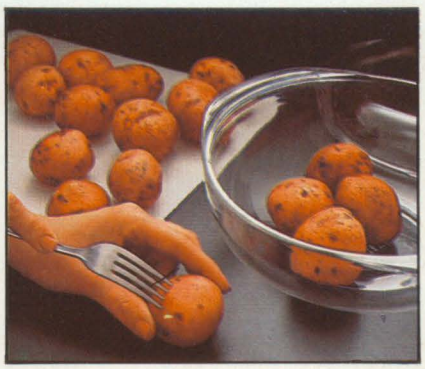


Faites cuire *selon les indications de la page 37; tournez-les et changez-les de place à mi-temps de cuisson.*

Enveloppez-les *dans du papier aluminium et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elles resteront bien chaudes.*



Comment les faire bouillir aux micro-ondes



Pommes de terre nouvelles : *brossez mais ne pelez pas. Piquez et déposez dans une casserole contenant 2 cuil. à soupe d'eau. Recouvrez à moitié de pellicule plastique.*

Pommes de terre d'hiver : *pelez et coupez. Dans une casserole, mélangez 4 cuil. à soupe d'eau et ¼ de cuil. à café de sel; ajoutez les pommes de terre et couvrez à moitié de pellicule plastique.*

Faites cuire aux micro-ondes, à MAX., *jusqu'à tendreté (voir tableau p. 37). Brassez une fois à mi-cuisson. Temps d'attente pour pommes de terre nouvelles, 5 min, pour pommes de terre d'hiver, 3 min. Égouttez.*

Micro-trucs

Il est dangereux de faire frire ou rôtir des pommes de terre au four micro-ondes. Vous pouvez par contre, pour épargner du temps, faire réchauffer des frites ou des pommes de terre en morceaux aux micro-ondes puis les faire frire ou rôtir de manière conventionnelle.

Les frites congelées se cuisent au four micro-ondes. Faites réchauffer une plaque 6 min, ajoutez 2 cuil. à café d'huile et 8 oz / 225 g de frites congelées. Faites cuire à MAX. 7 min; tournez les frites à mi-cuisson.

Pommes de terre à l'espagnole

10 min

Temps d'attente : aucun

1 lb / 450 g de pommes de terre de grosseur uniforme, brossées et coupées en tranches de ½ po / 1 cm
1 petite gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale
4 oz / 125 g de champignons, tranchés
1 petit oignon, coupé en rondelles
sel et poivre, au goût

4 PERSONNES

1 Dans une casserole de 7½ tasses / 2 l, mélangez les pommes de terre, l'ail et l'huile. Couvrez ou fixez une pellicule plastique relevée d'un côté. Faites cuire 6 min à MAX. en brassant à mi-cuisson.
2 Ajoutez les autres ingrédients et assaisonnez. Couvrez et faites cuire à MAX. pendant 4 min, en brassant une fois.

Pommes de terre farcies

14 min

Temps d'attente : 5 min

4 grosses pommes de terre (½ lb / 225 g chacune)
⅝ de tasse / 150 ml de crème sure
6 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de fromage parmesan râpé
¼ de cuil. à café de sel
poivre
1 cuil. à soupe de ciboulette ou de persil frais, haché, ou 1 cuil. à café de ciboulette ou de persil séché
paprika
2 cuil. à soupe d'amandes en lamelles (facultatif)

4 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre à la fourchette. Disposez-les sur du papier absorbant, distancées de 1 po /2,5 cm.
2 Faites cuire à MAX. pendant 12 à 15 min ou jusqu'à ce que les légumes soient encore un peu fermes; tournez-les à mi-cuisson. Couvrez et laissez reposer 5 min.
3 Enlevez une mince tranche sur le dessus de chaque pomme de terre. Évidez délicatement, sans endommager la pelure.
4 Ajoutez la crème sure, le lait, le fromage, le sel, le poivre, la ciboulette ou le persil à la chair du légume puis versez cette purée dans les coquilles.
5 Saupoudrez de paprika et d'amandes, au goût. Disposez les pommes de terre sur un plateau de service ou sur du papier absorbant et mettez au four micro-ondes, à MAX. pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Tournez le plateau à mi-cuisson.

Micro-truc

Vous pouvez faire cette recette la veille, jusqu'à l'étape 4, puis réfrigérer. Ajoutez 2 min au temps nécessaire pour les faire réchauffer (ou 30 s par pomme de terre).

Salade de pommes de terre à l'allemande

15 min

Temps d'attente : aucun

sel
4 cuil. à soupe d'eau
1½ lb / 700 g de pommes de terre, pelées et coupées en cubes de 1 po/2,5 cm
½ oignon, haché finement
3 tranches de bacon
½ cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à café de graines de céleri
poivre noir frais moulu

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez l'eau dans un bol avec une pincée de sel. Ajoutez les pommes de terre et couvrez. Réglez le four micro-ondes à MAX. et laissez cuire pendant 9 min. Laissez reposer pendant 3 min et égouttez.
2 Déposez l'oignon et le bacon dans une casserole de 7½ tasses / faites cuire à MAX. pendant 3 min jusqu'à ce que l'oignon soit tendre; brassez une fois.
3 Incorporez la farine, les pommes de terre et les autres ingrédients au mélange bacon et oignon.
4 Faites cuire à MAX. pendant 3 min; brassez une fois.

Pommes de terre en escalopes

20¾ min

Temps d'attente : aucun

2 oz / 50 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse / 25 g de farine tout usage
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, hachée, ou 1 cuil. à café de ciboulette séchée
½ cuil. à café de sel
1½ cuil. à café de moutarde sèche
poivre
1⅔ tasse / 425 ml de lait
1½ lb / 700 g de pommes de terre de grosseur uniforme, pelées et coupées en tranches de ¼ po / 6 mm

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le gras dans une casserole de 7½ tasses / 2 l, à MAX. pendant 45 s. Incorporez la farine, la ciboulette, le sel, la moutarde sèche et le poivre; ajoutez le lait et brassez.
2 Faites cuire à MAX. pendant 5 min, en brassant de temps en temps, jusqu'à épaississement.
3 Incorporez les pommes de terre. Couvrez ou mettez une pellicule plastique relevée d'un côté. Faites cuire 15 min à MAX.; brassez deux fois pendant la cuisson.

Potage nourrissant

22 min

Temps d'attente : aucun

2 oz / 50 g de bacon, en tranches minces
1 lb / 450 g de pommes de terre, pelées et coupées en cubes de ½ po / 1 cm
2 branches de céleri, hachées
1 oignon, haché
4 cuil. à soupe d'eau
poivre
2¼ tasses / 500 ml de lait
¼ de tasse / 25 g de farine tout usage
½ cube de bouillon de poulet (facultatif)
sel (facultatif)

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon 5 min dans une casserole de 7½ tasses / 2 l, couverte, à MAX. Égouttez.
2 Ajoutez les pommes de terre, le céleri, l'oignon, l'eau et le poivre; couvrez et faites cuire à MAX. pendant 10 min, en brassant 1 fois.
3 Délayez la farine dans un peu de lait. Incorporez ce mélange, le reste du lait et le cube de bouillon aux pommes de terre. Assaisonnez.
4 Faites cuire 7 min, non couvert, en brassant 2 ou 3 fois.

Temps de cuisson des pommes de terre

(Prévoyez un peu plus de temps pour les fours à puissance en watts moins élevée)

MÉTHODE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON AU FOUR MICRO-ONDES À MAX.	INSTRUCTIONS
Entière, cuite au four pommes de terre de grosseur uniforme de ½ lb/225 g	1 2 3 4	7 min 9 min 12 min 15 min	Tournez les pommes de terre une ou deux fois pendant la cuisson. Laissez reposer enveloppées dans du papier aluminium pendant 5 min ou jusqu'à tendreté.
Pommes de terre nouvelles bouillies pommes de terre entières non pelées de 1 à 1½oz/25 à 40 g	12 oz/350 g 1½ lb/700 g	8 min 10 min	Mélangez les pommes de terre et 2 cuil. à soupe (pour 1½ lb/700 g, ⅜ de tasse/75 ml) d'eau dans une casserole de 7½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire. Laissez reposer 3 min, égouttez et ajoutez du beurre, au goût.
Tranchées tranches de ¼ po/6 mm d'épaisseur	1½ lb/700 g 2 lb/900 g	10 min 11 min	Mélangez les pommes de terre et ¼ de tasse/50 ml (pour 2 lb/900 g, ⅜ de tasse/75 ml) d'eau dans une casserole de 7½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire. Laissez reposer 5 min, égouttez.
Quartiers	1½ lb/700 g 2 lb/900 g	9 min 11 min	Faites comme les pommes de terre en tranches. Laissez reposer 5 min et égouttez.
Cubes cubes de ½ po/1 cm	1½ lb/700 g 2 lb/900 g	9 min 11 min	Faites comme les pommes de terre en tranches. Laissez reposer 5 min et égouttez.

Batterie de cuisine : à faire et à éviter

Au début, il vous semblera étrange de ne pas utiliser les casseroles dont vous vous servez habituellement. Vous constaterez rapidement, toutefois, à quel point la cuisine aux micro-ondes fait appel à une batterie aux usages multiples.

Il ne faut jamais se servir de casseroles ou d'ustensiles de métal : ils réfléchissent les micro-ondes, ce qui les empêche de pénétrer les aliments. De plus, vous risquez de provoquer des étincelles qui pourraient endommager votre four.

Par contre, vous pouvez utiliser sans danger de la porcelaine, du verre, du papier et des contenants en plastique. Ces matériaux laissent pénétrer les ondes et cuire les aliments. Enfin, les micro-ondes ne réchauffent pas le contenant : ce dernier se réchauffe au contact des aliments cuits.

Employez ✓

Vous disposez d'un choix beaucoup plus vaste d'ustensiles et de casseroles pour la cuisine micro-ondes que pour la cuisine conventionnelle. En effet, vous pouvez vous servir de papier absorbant, de carton et de contenants en plastique.

Les serviettes de table **en papier** *et les essuie-tout servent à absorber l'humidité ou le gras pendant la cuisson du pain, des gâteaux ou du bacon. Le papier ciré sert de couvre-plat moins absorbant si vous voulez conserver un degré d'humidité plus élevé. Les assiettes en carton sont utiles, à basse température, pour réchauffer et servir les aliments secs.*

Les contenants en plastique : *les contenants pour la conservation des aliments et les emballages commerciaux sont pratiques pour décongeler; ils fondent ou perdent toutefois leur forme à température trop élevée. Les pellicules plastiques retiennent bien l'humidité et permettent ainsi une cuisson plus rapide. En outre, les aliments sont plus tendres et savoureux. Les sacs à cuisson, pour bouillir ou rôtir, conviennent à certains aliments seulement. Enfin, les sacs d'emballage en plastique ne résistent pas à une chaleur trop intense.*

Papier ciré et emballage en carton : *servez-vous-en pour décongeler mais non pour la cuisson des aliments.*

Les contenants en plastique conçus précisément pour cuisiner aux micro-ondes : *vous pouvez vous procurer toute une gamme de casseroles et de moules conçus précisément pour la cuisine micro-ondes et souvent à meilleur prix que les batteries en verre ou en céramique.*

Employez

Nombre de plats et casseroles servant à la cuisine conventionnelle s'emploient aussi pour faire cuire aux micro-ondes ou pour congeler.

Le verre à l'épreuve de la chaleur : *ces plats se prêtent autant à la cuisson aux micro-ondes qu'au service à table. Vous n'avez qu'à enlever les poignées détachables et toute vis ou autre métal.*

La vaisselle en terre cuite : *les contenants utilisés pour la cuisine conventionnelle à basse et moyenne température servent également pour cuisiner aux micro-ondes. Veillez cependant à ne pas vous en servir pour cuire des aliments à teneur élevée en sucre.*

La porcelaine : *la vaisselle et les casseroles ne pouvant servir à la cuisine conventionnelle peuvent s'utiliser dans un four micro-ondes. N'utilisez pas de porcelaine fine.*

Évitez

N'employez pas de vaisselle et de casseroles réfléchissant les micro-ondes.

Garnitures de métal : *la vaisselle ornée de garnitures dorées ou argentées peut provoquer des étincelles.*

Le papier aluminium : *il est hasardeux d'utiliser les contenants en aluminium des aliments surgelés. N'utilisez que des plateaux d'au plus ¾ po / 2 cm de profondeur; vérifiez toujours le manuel d'entretien de votre appareil.*

Les moules en métal : *n'employez jamais ces contenants.*

Les emballages doublés de papier aluminium : *ils empêchent les micro-ondes de pénétrer. Ne les employez pas pour décongeler ou réchauffer les aliments.*

Batterie en mélamine : *elle contient du métal et ne doit pas être utilisée.*

Vous disposez sans doute d'une batterie de base pour cuisiner aux micro-ondes

Il n'est pas nécessaire de renouveler entièrement votre batterie de cuisine; vous trouverez dans vos armoires plusieurs casseroles et plats convenant à la cuisine micro-ondes.

Le verre, la faïence, la terre cuite ou la porcelaine à l'épreuve de la chaleur et sans garnitures de métal peuvent servir dans un four micro-ondes. Évitez cependant d'utiliser de la porcelaine fine ou de la vaisselle délicate.

Pour plus de certitude, faites d'abord un essai, tel que décrit plus bas.

Un contenant aux formes régulières favorise une cuisson uniforme. Des coins bien arrondis et des côtés aux surfaces concaves, qui permettent une distribution uniforme des aliments, sont des atouts importants pour cuisiner aux micro-ondes. Choisissez des casseroles et des plats suffisamment grands et évitez de trop les remplir. Les casseroles à angles droits sont les plus pratiques.

Couvrez les casseroles avec un couvercle, du papier absorbant ou une pellicule plastique, relevée d'un côté, selon le type d'aliments que vous faites cuire.

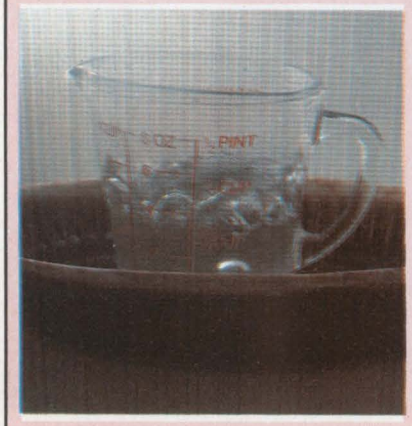
Batterie de cuisine pour four micro-ondes

Les tasses à mesurer, les moules à gâteaux et à tartes, les assiettes, casseroles et bols à mélanger en **verre pyrex** *conviennent tous à la cuisine micro-ondes.*

Les casseroles et poêles **en porcelaine à l'épreuve de la chaleur** *servent pour la cuisine conventionnelle et aux micro-ondes.*

Micro-truc

Avant de vous servir d'une casserole, faites le test suivant : déposez-y une tasse à mesurer en verre contenant ⅔ de tasse / 150 ml d'eau et faites chauffer à MAX. pendant 1 ou 2 min. Si l'eau devient chaude et la casserole ne chauffe pas, vous pouvez l'utiliser dans le four micro-ondes.



Les casseroles et moules **ronds** *favorisent une cuisson plus uniforme que les moules carrés ou rectangulaires. Les coins en angles reçoivent une plus grande quantité de micro-ondes, ce qui cause une cuisson inégale.*

Servez-vous de casseroles, de poêlons et d'assiettes en **terre cuite** *pour cuire et pour servir. Les aliments restent plus chauds lorsque servis dans les plats de cuisson.*

Les ramequins et divers récipients **en porcelaine** *pour soufflés et flans servent aussi pour faire cuire au four micro-ondes. Ils vont du four à la table.*

Le papier et les contenants en plastique rigide *s'emploient pour préparer des aliments à basse température.*

Les plats et moules **tubulaires** *sont tout indiqués pour les aliments que vous ne pouvez brasser. La pénétration uniforme des ondes permet une cuisson rapide.*

Conseils du chef

Diminuez la quantité de plats à laver en utilisant les mêmes casseroles pour préparer, cuire et servir. Quantité de plats pour cuire au four micro-ondes vont également au congélateur : mélangez, faites cuire, congelez, décongelez et enfin servez, dans le même récipient !

Utilisez un poêlon en verre pyrex dans le four micro-ondes puis faites brunir les aliments au four conventionnel, si vous le désirez.

Il est très pratique de faire cuire des aliments dans des plats individuels en faïence ou en terre cuite, puis de s'en servir également pour servir à table. Enfin, les coquilles sont aussi de jolis récipients à multiples usages.

Dîner de gala

Vous recevez un groupe de huit personnes ? Votre four micro-ondes vous aidera à préparer facilement et rapidement un succulent repas. Les préparatifs de dernière minute se font en un tournemain pendant que le rôti est laissé en attente.

Ce dîner de gala met en vedette une magnifique couronne de porc et une délicieuse mousse à l'orange en guise de dessert. Commandez, à l'avance, 2 longes de porc, chacune comportant 8 ou 9 côtelettes et demandez au boucher de les dresser en couronne.

Même si l'utilisation d'un four micro-ondes vous permet d'épargner du temps, il est préférable de faire certains préparatifs la veille de votre réception.

La compote de pommes épicée se prépare facilement la veille, en quelques minutes seulement. Vous pouvez aussi préparer la croûte de biscuits et la mousse à l'orange. Garnissez la mousse avant de commencer la cuisson de la viande.

Pour un four micro-ondes sans puissance variable, faites cuire le rôti à MAX. en comptant 10 min par lb / 450 g, et faites les ajustements nécessaires en suivant le compte à rebours.

Quelle que soit la température de cuisson, laissez reposer le rôti pendant 10 min puis garnissez-le de moitiés de pêches et de cresson. La viande restera chaude de 10 à 20 minutes.

Servez le plateau de crudités au moment de l'apéritif.

MENU

Plateau de crudités
Légumes crus variés et marinades

Compote de pommes épicée
Condiment sucré et savoureux accompagnant parfaitement le rôti de porc

Couronne de porc
Accompagnée d'une farce à la viande fruitée

Pois et artichauts
Légumes mélangés à l'italienne

Mousse à l'orange
Un heureux mélange de mousse à l'orange et de crème Chantilly

8 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez et réfrigérez la compote de pommes et les pêches à saveur épicée. Faites cuire aux micro-ondes, préparez puis réfrigérez la mousse à l'orange.

Pendant la matinée
Sortez les ingrédients pour préparer la farce. Faites-la cuire au four micro-ondes puis réfrigérez-la. Coupez les légumes crus en morceaux, déposez-les dans de l'eau glacée et réfrigérez. Déterminez le temps de cuisson du rôti puis garnissez.

Environ 20 min avant de commencer la cuisson du rôti
Sortez la farce du réfrigérateur.

Environ 1¼ à 1½ h avant le moment de servir
Faites cuire le rôti au four micro-ondes (le poids du rôti et la température du four vous indiquent à quel moment commencer la cuisson). Pendant ce temps, égouttez les crudités, placez-les joliment sur un plateau de service, accompagnées de marinades et de cerises confites. Couvrez et réfrigérez.

1 h avant
Sortez la compote du réfrigérateur et laissez reposer.

À mi-temps de cuisson du rôti
Remplissez de farce la cavité du rôti et couvrez d'une pellicule plastique. Continuez la cuisson jusqu'à ce que la température interne du rôti atteigne 167°F / 75°C.

10 à 15 min avant
Retirez le rôti du four et laissez reposer 10 minutes, couvert de papier aluminium. Mettez le rôti sur un plat de service, en vous servant d'une truelle à poisson pour soutenir la farce, et garnissez les extrémités des côtelettes de papillotes. Garnissez des moitiés de pêches et du cresson et recouvrez le tout de papier aluminium. Faites cuire les pois et les artichauts.

Utilisez *une broche pour décorer le dessert et* **glissez** *délicatement, du centre vers le bord, en travers des cercles en chocolat.*

Couronne de porc

70 min

Temps d'attente : aucun

Un gros rôti, telle cette couronne de porc, brunit automatiquement dans le four micro-ondes, contrairement aux coupes de viande moins imposantes, que l'on doit faire brunir au four conventionnel.

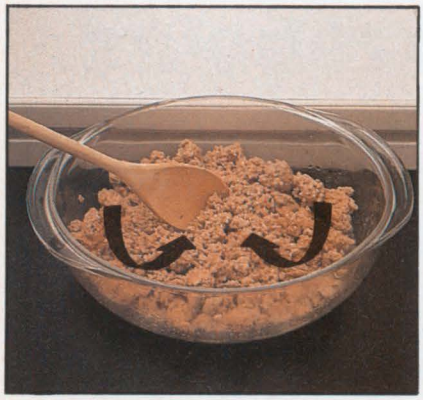
1 couronne de porc de 6 ou 7 lb / 2,8 à 3,3 kg, comptant 16 à 18 côtelettes
1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 cuil. à café de sel de céleri
½ cuil. à café d'épices à volaille
cresson, pour garnir

FARCE
½ lb / 225 g de porc haché
2 branches de céleri, en tranches minces
1 oignon, haché
2 cuil. à soupe de beurre
½ tasse / 125 g de pain, en dés de ¼ po / 6 mm
3 moitiés de pêches épicées (voir encadré ci-contre)
¼ de tasse / 2 oz de raisins secs
3 cuil. à soupe de persil haché
¾ de cuil. à café d'épices à volaille
sel et poivre, au goût

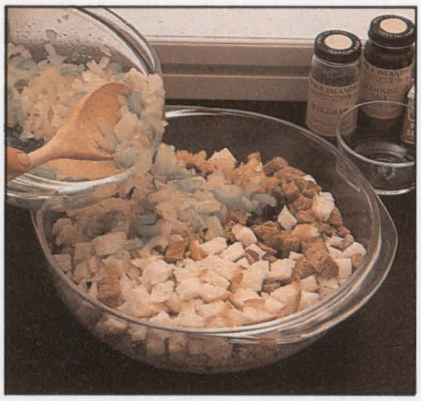
Pêches à saveur épicée

Les pêches à saveur épicée rentrent dans la composition de la farce et servent à garnir le dessus du rôti. Versez le contenu de 2 boîtes de 15 oz / 425 g dans une grande casserole peu profonde et ajoutez 6 clous de girofle, ½ cuil. à café de muscade moulue et ½ cuil. à café de cannelle moulue. Couvrez et faites cuire à MAX. pendant 8 min. Laissez reposer ainsi jusqu'à utilisation. Vous pouvez remplacer les pêches par des abricots entiers en boîte.

Comment réussir une couronne de porc aux micro-ondes



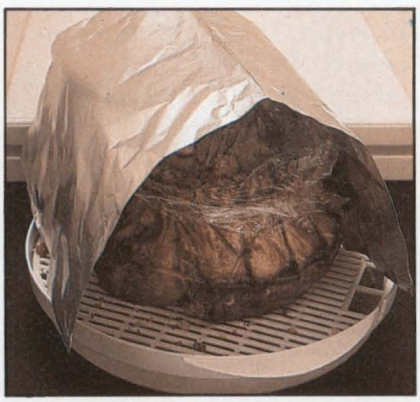
Préparez *la farce avant la cuisson du rôti. Versez le porc dans un grand bol et faites cuire à MAX., non couvert, pendant 5 min, en brassant à mi-cuisson avec une cuiller en bois. Réservez; préparez le céleri et l'oignon.*



Mettez *le céleri, l'oignon et le beurre dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire à MAX., 5 min. Ajoutez au porc; incorporez les autres ingrédients. Réservez. Mélangez la marjolaine, le sel de céleri et les épices à volaille.*

Placez *le rôti sur une grille, les extrémités vers le bas, et frottez avec le mélange d'épices. Prévoyez 10 min par lb/450 g, à MAX. ou 15 min par lb/450 g à MED., après avoir laissé cuire le rôti à MAX. pendant 5 min.*

À mi-cuisson, *tournez le rôti et farcissez-le. Couvrez-le de pellicule plastique et continuez la cuisson jusqu'à ce que la température interne atteigne 170°F / 75°C.*



Laissez *le rôti en attente sur la grille de cuisson et couvrez-le de papier aluminium pour le garder bien chaud. Laissez reposer une dizaine de minutes.*

Dressez *la couronne sur une assiette de service et décorez les côtelettes de papillotes. Garnissez l'assiette de pêches épicées et de branches de cresson. Découpez entre les côtelettes.*

Plateau de crudités

12 radis taillés en forme de roses (voir ci-dessous)
3 carottes, coupées en bâtonnets ondulés ou ordinaires de 2 po / 5 cm (voir ci-dessous)
3 branches de céleri, coupées en bâtonnets de 2 po / 5 cm
½ chou-fleur, en bouquets
12 cerises confites
12 cornichons, en quartiers
12 olives vertes, farcies

8 PERSONNES

1 Disposez joliment sur un plateau de service, les légumes, les cerises, les cornichons et les olives.

Pour tailler les radis en forme de roses : choisissez des radis très frais, de grosseur uniforme, bien fermes. Enlevez les queues. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, pratiquez des fentes en forme de pétales. Réfrigérez 30 min dans un bol d'eau glacée. **Pour obtenir des carottes ondulées :** coupez en tranches à l'aide d'un couteau de fantaisie puis taillez en bâtonnets.

VARIANTE

Ajoutez ou substituez aux légumes des poivrons rouges ou verts en lamelles, des petits oignons ou des champignons nains.

Compote de pommes épicée

17 min

Temps d'attente : aucun

1½ lb / 700 g de pommes rouges, le coeur enlevé et coupées en dés
1 oignon émincé
⅓ de tasse / 2 oz de sucre
¼ de tasse / 2 oz de raisins secs
⅓ de tasse / 60 ml d'eau
¼ de cuil. à café de clous de girofle moulus
sel
quelques gouttes de colorant rouge (facultatif)

8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites cuire à MAX. pendant 17 min ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres, en brassant après 8 min.
3 Écrasez délicatement puis laissez refroidir.

Pois et artichauts

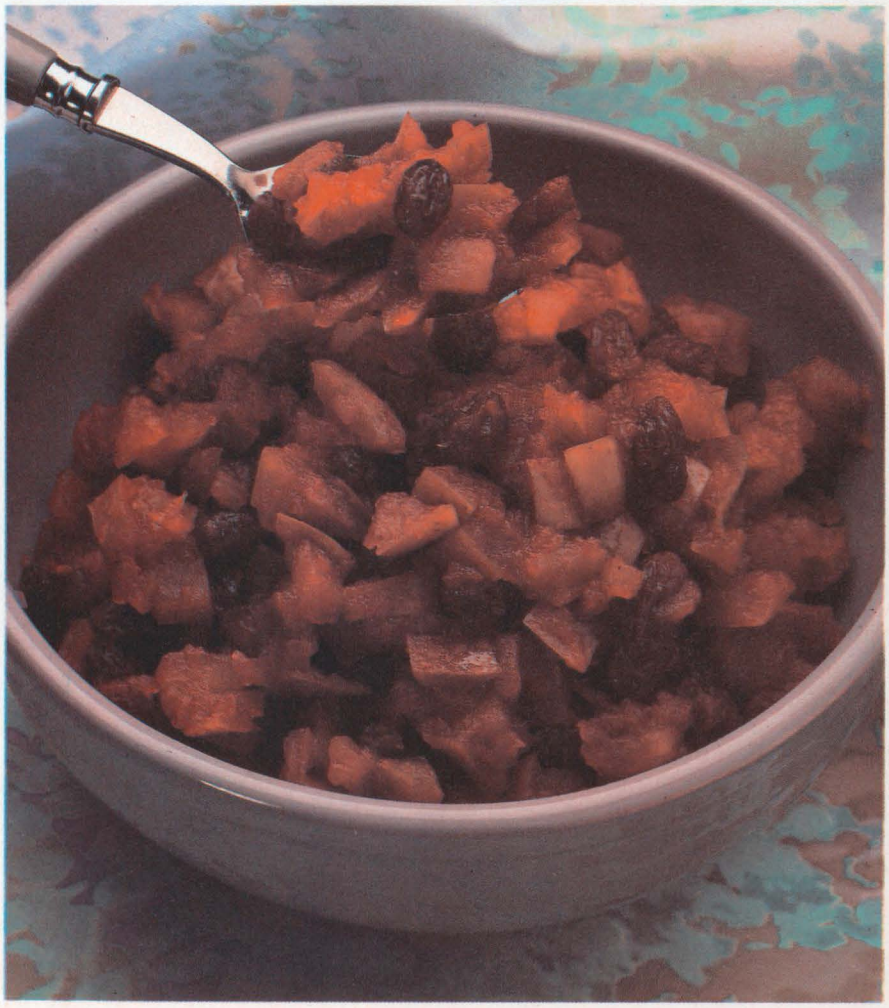
13 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse / 50 ml de beurre
1 oignon, haché
1½ lb / 700 g de pois congelés
sel, poivre
2 boîtes de 15 oz / 425 g de coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en deux

8 PERSONNES

1 Mettez le beurre et l'oignon dans une assiette de service, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.
2 Ajoutez les pois, couvrez et faites cuire 5 min. Assaisonnez, ajoutez les artichauts, couvrez et faites cuire encore 5 ou 6 min.



Mousse à l'orange

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 oeuf, jaune et blanc séparés
3 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à café de noisettes hachées
½ cuil. à café de chapelure
½ oz / 15 g de chocolat sucré, râpé

MOUSSE À L'ORANGE
4 oranges
4 oeufs
½ de tasse / 100 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de gélatine
1¼ tasse / 300 ml de crème 35%, fouettée

GLACE CRÉMEUSE
⅞ de tasse / 200 ml de crème fouettée
1 oz / 25 ml de cointreau
2 oz / 50 g de chocolat sucré, fondu

8 PERSONNES

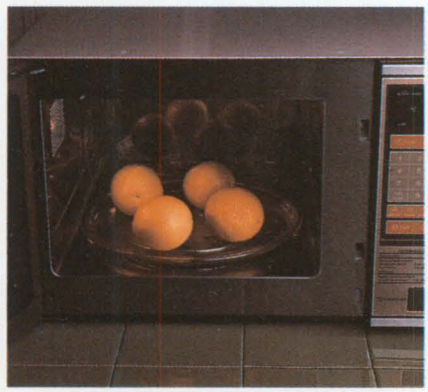
Micro-truc

Il est très simple de faire fondre du chocolat au four micro-ondes, sans bain-marie ni autre ustensile semblable. Cependant prenez garde de le faire trop chauffer. Faites-le fondre à MED. pendant 2¼ min. S'il refroidit, faites-le réchauffer pendant quelques secondes.

Comment réussir une mousse à l'orange aux micro-ondes

Foncez *une assiette à tarte ou un moule de 8 po / 20 cm de pellicule plastique. Battez en crème le jaune d'oeuf et le sucre. Incorporez les noisettes, la chapelure et le chocolat râpé. Fouettez le blanc d'oeuf en neige puis incorporez délicatement. Versez dans le plat; égalisez.*

Faites cuire cette base *pendant 4 ou 5 min à MAX. jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Soulevez délicatement le plastique et laissez refroidir sur une grille. Préparez la mousse à l'orange. Enlevez la pellicule plastique lorsque la croûte est bien refroidie.*



Déposez *les 4 oranges entières dans le four et laissez réchauffer à MAX. pendant 1 ou 2 min. Vous obtiendrez ainsi une plus grande quantité de jus. Mesurez 1 tasse / 250 ml de jus d'orange et râpez le zeste des 4 oranges dans un petit bol.*

Fouettez *les oeufs et le sucre jusqu'à épaississement. Faites dissoudre la gélatine dans 4 cuil. à soupe de jus d'orange pendant 1 ou 2 min. Faites fondre de 30 à 45 s, à MAX. Incorporez à la mousse, ajoutez le reste du jus d'orange et le zeste, puis la crème fouettée.*

Déposez *le biscuit dans le fond d'un moule à ressort de 8 po / 20 cm et versez-y la mousse à l'orange. Lissez le dessus avec la pointe d'un couteau et réfrigérez jusqu'au lendemain. Défaites les côtés du moule et glissez la mousse sur une assiette de service.*

Mélangez *la crème fouettée et le cointreau et glacez la mousse. Versez le chocolat dans une poche à douille et décorez de 3 cercles égaux. À l'aide d'une broche, dessinez délicatement un motif* *(voir p. 43).*

Des oeufs préparés rapidement et facilement

Les repas-minute ne sont pas nécessairement synonymes de camelote. Si vous voulez bien manger rapidement, les oeufs sont une solution intéressante. Riches en protéines, les oeufs se transforment en un clin d'oeil en plat principal savoureux ou en collation des plus nourrissantes.

Vous pouvez cuisiner d'excellents plats à base d'oeufs dans un four micro-ondes. De plus, les omelettes et autres recettes à base d'oeufs sont plus crémeuses cuites de cette façon.

Les oeufs ne doivent pas être trop cuits : soyez donc extrêmement prudents au moment de déterminer le temps de cuisson. Mieux vaut laisser reposer les oeufs pendant 1 ou 2 minutes à la sortie du four.

Vous pouvez faire une délicieuse omelette soufflée, très légère, dans le four micro-ondes. Cette méthode lui convient particulièrement et pour la déguster à son meilleur, servez-la aussitôt prête.

Pour un résultat parfait, faites cuire l'omelette à MED.; une température trop élevée rend les bords caoutchouteux avant que le centre soit bien cuit.

Pour un repas substantiel et nutritif, combinez oeufs et viandes. Ainsi, les oeufs et saucisses en casserole (recette, p. 50) peuvent facilement se servir en plat principal. Au goût, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner sous le gril du four conventionnel quelques minutes avant de servir.

Si vous éprouvez soudainement le besoin de vous mettre quelque chose sous la dent, les oeufs se transformeront en collation nourrissante, facile et rapide à préparer.

Omelette soufflée aux poivrons

Omelette soufflée aux poivrons

5½ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette omelette nature ou garnie, au goût. La plupart des ingrédients se trouvent déjà dans vos armoires : vous êtes donc toujours en mesure de recevoir des visiteurs à l'improviste.

4 oeufs
4 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
sel et poivre, au goût
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine

GARNITURE
¼ de poivron vert, en dés
¼ de poivron rouge, en dés
2 petits oignons, hachés finement
¼ de tasse / 50 g de fromage râpé

2 PERSONNES

VARIANTES

Au goût, ajoutez ou substituez une des garnitures suivantes :

Omelette soufflée au jambon : ajoutez ¼ de tasse / 50 g de jambon en petits cubes avant de plier l'omelette en deux.

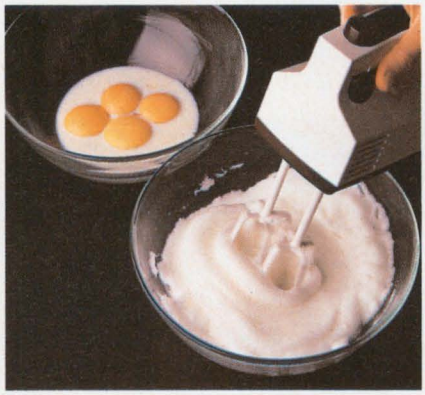
Omelette soufflée aux herbes : incorporez des herbes finement hachées au mélange d'oeufs avant de faire cuire l'omelette, ou saupoudrez-en le dessus avant de servir.

Omelette soufflée au bacon : placez 4 tranches de bacon entre deux feuilles de papier absorbant, réglez le four à MAX. et faites cuire 4 min ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Défaites en morceaux, parsemez sur l'omelette avant de la plier en deux et servez immédiatement.

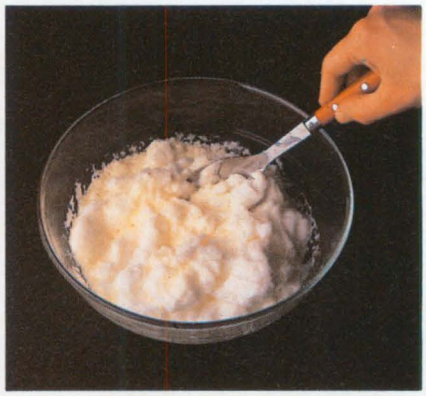
Omelette soufflée aux champignons : essuyez et tranchez 4 oz / 125 g de champignons. Mettez dans un bol, ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle; faites cuire à MAX. environ 3 min ou jusqu'à tendreté, en brassant une fois à mi-cuisson.

Comment réussir une omelette soufflée aux micro-ondes

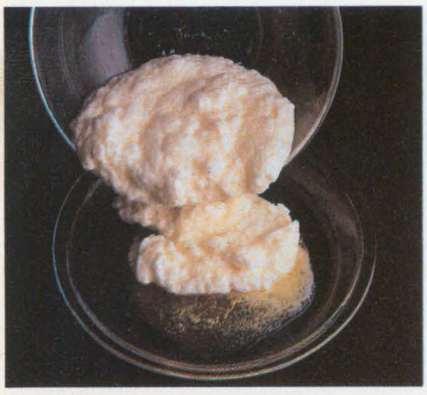
Séparez *avec soin les blancs et les jaunes d'oeufs. Déposez les blancs d'oeufs dans un bol à mélanger de 5 tasses / 1,25 l et les jaunes d'oeufs dans un autre bol de même capacité.*



Montez *les blancs d'oeufs en neige jusqu'à formation de pics. Ajoutez le lait, la poudre à pâte, le sel et le poivre aux jaunes d'oeufs et mélangez bien.*



Ajoutez *1 cuil. à soupe de blancs d'oeufs au mélange de jaunes d'oeufs, mélangez puis incorporez délicatement le reste des blancs d'oeufs à l'aide d'une cuiller en métal. Mélangez juste ce qu'il faut.*



Faites fondre *le beurre dans une assiette à tarte peu profonde de 10 po / 25 cm, à MAX. de 30 à 45 s. Versez-y l'omelette. Faites cuire à MED. de 3 à 5 min jusqu'à ce que l'omelette soit partiellement cuite.*

Soulevez *les bords de l'omelette à l'aide d'une spatule afin que le mélange non cuit se répande uniformément. Poursuivez la cuisson pendant 2 ou 3 min, jusqu'à cuisson du centre.*

Parsemez *la garniture de votre choix d'un côté de l'omelette, pliez-la en deux délicatement à l'aide d'une spatule et glissez-la avec soin sur un plat de service.*

Pain doré sucré

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf
1 cuil. à soupe de lait
½ cuil. à café de sucre glace
1 pincée de cannelle
1 pincée de sel
2 tranches de baguette de 1 po / 2,5 cm d'épaisseur

1 PERSONNE

1 Mettez le beurre dans un petit bol et faites fondre à MAX. pendant 30 à 60 s.

2 Battez ensemble l'oeuf, le lait, le sucre, la cannelle et le sel. Ajoutez le beurre fondu et mélangez.

3 Préchauffez une casserole à MAX. pendant 4 min. Trempez le pain dans le mélange d'oeufs.

4 Disposez les tranches de pain dans la casserole; écrasez-les délicatement à l'aide d'une spatule. Faites cuire pendant 30 s à MAX.

5 Tournez et faites cuire 30 à 45 s, jusqu'à ce que bien doré. Servez accompagné de sirop d'érable chaud.

Pain doré pour deux : doublez la recette précédente et suivez les indications jusqu'à l'étape 5. Tournez et faites cuire 30 à 60 s de plus.

Omelette au brocoli

6½ min

Temps d'attente : aucun

1 omelette soufflée
3 oz / 75 g de brocoli cuit, en morceaux
1 oz / 25 g de fromage gruyère ou mozzarella, en tranches minces

2 PERSONNES

1 Préparez une omelette soufflée en suivant les indications données à la page 48.

2 Disposez les morceaux de brocoli uniformément sur le dessus de l'omelette, recouvrez des tranches de fromage.

3 Faites cuire au four micro-ondes à MAX. pendant 1 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez immédiatement.

Oeufs et saucisses en casserole

18 min

Temps d'attente : 5 min

12 oz / 350 g de chair à saucisses
1 poivron vert, haché
1 oignon, haché
8 oeufs
⅝ de tasse / 150 ml de lait
¼ de cuil. à café de sel
poivre, au goût
3 oz / 75 g de fromage cheddar, râpé

4 PERSONNES

1 Versez la chair à saucisses dans un bol à mélanger et ajoutez le poivron et l'oignon.
2 Faites cuire à MAX. de 3 à 6 min, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée, en brassant bien à mi-temps de cuisson.
3 Défaites la viande à l'aide d'une fourchette et enlevez l'excédent de gras. Versez dans le fond d'un plat de 8 x 8 po/20 x 20 cm; réservez.
4 Dans une casserole de 10 tasses / 2,5 l, fouettez ensemble les oeufs, le lait, le sel et le poivre. Faites cuire à MED. pendant 5 à 9 min - les oeufs doivent être un peu baveux - et brassez à toutes les 2 min.
5 Incorporez le fromage et versez sur la viande. Couvrez d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
6 Faites cuire de 10 à 12 min, à MED., sur un plateau inversé, jusqu'à ce que le centre soit cuit et légèrement baveux, en effectuant ¼ de tour toutes les 3 min. Laissez reposer, couvert, pendant 5 min.

Repas express

5 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 oeuf
½ cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à soupe de lait
2 oz / 50 g de fromage cheddar, râpé
1 oz / 25 g de jambon cuit, coupé en petits dés
sel
¼ de cuil. à café de chili en poudre
½ tomate, tranchée

1 PERSONNE

1 Battez l'oeuf et ajoutez la farine, le lait, le fromage, le jambon et les assaisonnements. Mélangez bien. Versez dans un petit plat peu profond.
2 Faites cuire à MED. pendant 4 min. Disposez les tranches de tomate sur le dessus et poursuivez la cuisson pendant 1 ou 2 min. Laissez reposer 2 ou 3 min. Servez chaud, accompagné d'une salade verte.

Repas express pour deux
Doublez les quantités et faites comme précédemment; versez le mélange dans deux plats individuels. Faites cuire à MED. de 9 à 13 min. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Boeuf braisé

Les rôtis d'intérieur et d'extérieur de ronde, cuits dans une petite quantité d'eau au four micro-ondes, sont tendres et savoureux.

Un rôti d'intérieur ou d'extérieur de ronde, braisé au four micro-ondes, donne des résultats étonnants.

Si vous possédez un four à puissance variable, faites cuire le rôti à puissance minimale : il sera encore plus savoureux. Vous n'avez pas à ajouter une très grande quantité de liquide car l'évaporation est réduite au minimum. Le jus de cuisson garde ainsi toute sa saveur. Faites mariner la viande dans un mélange d'huile, de vin et d'épices : elle n'en sera que meilleure.

L'intérieur ou l'extérieur de ronde ne peut être rôti dans un four micro-ondes sans addition de liquide : ces coupes doivent cuire lentement, dans une petite quantité de liquide pour être vraiment savoureuses.

Le boeuf braisé

Mettez le rôti dans un sac de cuisson ou une casserole munie d'une pellicule plastique relevée d'un côté ou d'un couvercle. Faites cuire à MED. et ce rôti sera tendre et savoureux. Si vous pouvez le faire cuire à une puissance encore moins élevée, à MIN. par exemple, la viande sera encore plus tendre.

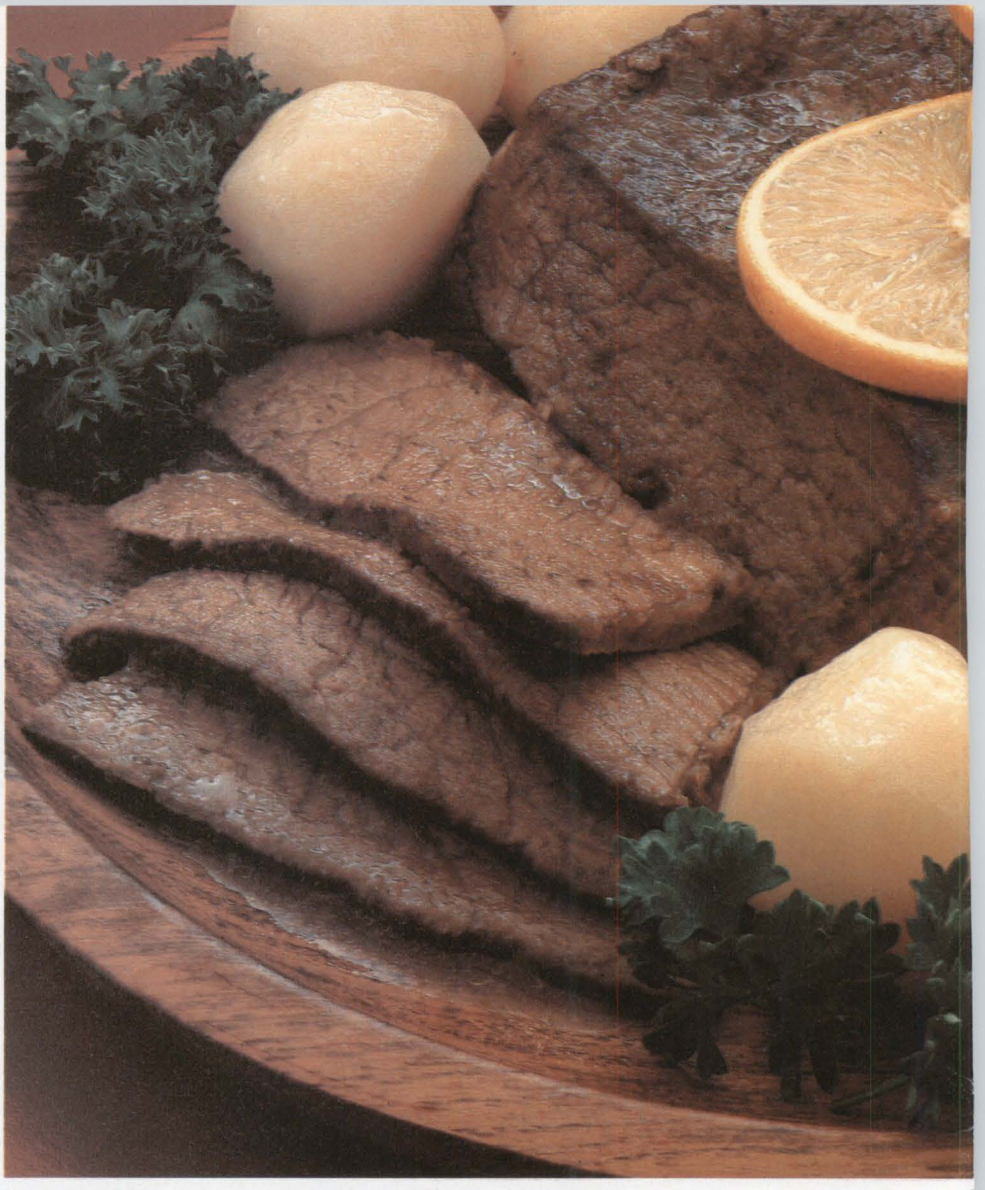
Pour déterminer avec exactitude si le rôti est bien cuit, utilisez un thermomètre pour four micro-ondes ou une sonde. Vous pourrez ainsi déterminer la température interne de la viande pendant la cuisson.

Insérez un thermomètre à cuisson s'il y a suffisamment de place dans le sac à cuisson ou la casserole. Si vous utilisez une sonde, faites d'abord une fente dans le sac ou la pellicule plastique et glissez-y la sonde. Vous ne pouvez l'utiliser cependant si vous vous servez d'un couvre-plat.

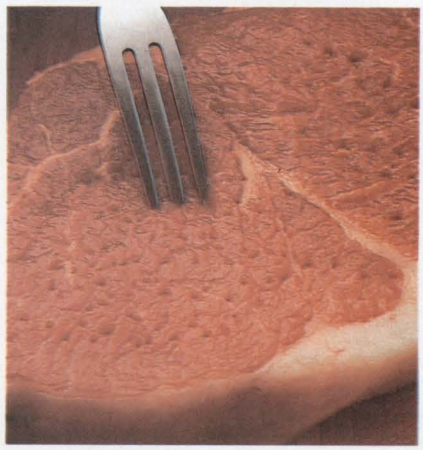
À la rigueur, vous pouvez toujours vous servir d'un thermomètre conventionnel, à condition de retirer le rôti du four micro-ondes au préalable. En effet, un thermomètre à viande conventionnel ne peut être utilisé dans un four micro-ondes à cause du mercure qui entre dans sa composition.

Temps d'attente

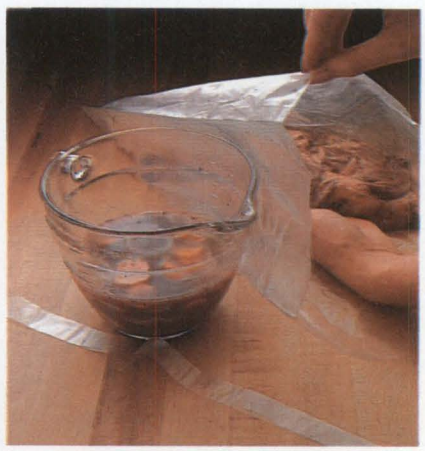
Le temps d'attente indiqué est primordial : laissez reposer la viande pour que le jus se distribue uniformément. Votre rôti sera tendre et délicieux et, ce qui n'est pas négligeable, plus facile à trancher.



Comment réussir un boeuf braisé aux micro-ondes



Piquez *la viande en profondeur, des deux côtés, à l'aide d'une fourchette à découper. Faites mariner plusieurs heures avant la cuisson, si désiré.*



Déposez *la viande et le liquide dans un sac de cuisson ou une casserole. Fermez le sac à l'aide d'une attache de plastique ou couvrez la casserole. Si vous utilisez un sac de cuisson, mettez-le dans un plat.*

Conseils du chef

Achetez votre viande avec soin : choisissez des coupes bien fermes et de belle apparence. Couvrez et réfrigérez soigneusement. Faites cuire aussitôt que possible.

Boeuf braisé fruité

52 min

Temps d'attente : 8 min

1 rôti d'intérieur de ronde de 2 à 3½ lb / 900 g à 1,6 kg, dégraissé et découpé en 2 tranches de 1½ po / 4 cm d'épaisseur
⅜ de tasse / 75 ml de jus d'orange
2 cuil. à soupe de sauce barbecue
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé
sel et poivre, au goût
1 boîte de 7½ oz / 210 g de champignons tranchés, égouttés
1 oignon, tranché
⅓ de tasse / 60 ml d'eau
1½ cuil. à soupe de farine de maïs
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 orange, tranchée mince
branches de persil, pour garnir

4 À 8 PERSONNES

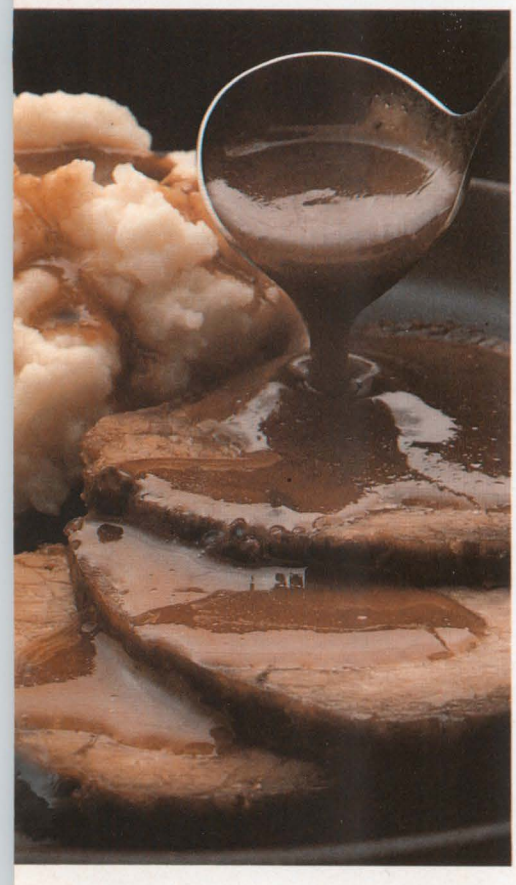
1 Déterminez le temps de cuisson en comptant de 25 à 30 min par lb / 450 g. Piquez en profondeur les deux côtés à l'aide d'une fourchette à découper. Déposez dans une casserole de 10 à 12½ tasses / 2,5 à 3 l.
2 Mélangez le jus d'orange, les sauces barbecue et soya, le zeste d'orange et les assaisonnements. Versez sur la viande; ajoutez champignons et oignons.
3 Couvrez et faites cuire à MED. jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Tournez à mi-cuisson.
4 Mettez l'eau, la farine de maïs et le sucre dans une tasse à mesurer, mélangez et ajoutez suffisamment de jus de cuisson pour obtenir 1¼ tasse / 300 ml de liquide.
5 Disposez les tranches d'orange sur la viande, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 8 min.
6 Entre-temps, faites chauffer la sauce à MAX. pendant 2 ou 3 min, en brassant 1 fois. Ajoutez au reste du jus de cuisson.
7 Découpez la viande en tranches minces. Garnissez de bouquets de persil et servez avec la sauce et des pommes de terre bouillies.

VARIANTE

Remplacez le zeste et les tranches d'orange par du citron, le jus d'orange par un mélange de ½ tasse / 125 ml d'eau et de 1 cuil. à soupe de jus de citron.

Faites cuire au four micro-ondes *à MED. pendant la moitié du temps indiqué dans la recette. Tournez le rôti et ajoutez les légumes, s'il y a lieu. Couvrez la casserole ou fermez l'attache et poursuivez la cuisson.*

Laissez *reposer le rôti, couvert ou dans le sac de cuisson, pendant le temps indiqué. Votre viande sera tendre et savoureuse, facile à découper.*



Boeuf braisé à la suédoise

66½ min

Temps d'attente : 10 min

Si vous désirez faire braiser à MIN., augmentez le temps de cuisson à 40 ou 50 min par lb/450 g.

1 rôti d'extérieur de ronde de 2½ à 3½ lb / 1,1 à 1,6 kg, dégraissé
2 oignons, tranchés
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 feuilles de laurier
sel
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque moulu
½ cuil. à café de poivre
⅜ de tasse / 75 ml d'eau
¼ de tasse / 25 g de farine tout usage
⅝ de tasse / 150 ml de crème 35%

6 À 8 PERSONNES

1 Déterminez le temps de cuisson de la viande en comptant 25 à 30 min par lb/450 g. Piquez la viande.
2 Déposez la viande avec les autres ingrédients, à l'exception de l'eau, de la farine et de la crème, dans une casserole de 10 à 12½ tasses / 2,5 à 3 l. Couvrez.
3 Faites cuire à MED. le temps requis et tournez la viande à mi-cuisson.
4 Retirez la viande de la casserole et couvrez de papier aluminium. Dégraissez le jus de cuisson et jetez les feuilles de laurier.
5 Mélangez farine et eau et ajoutez au fond de cuisson. Faites chauffer à MAX. pendant 3 ou 4 min ou jusqu'à épaississement, en brassant 1 ou 2 fois.
6 Incorporez la crème et remettez au four à MED. pendant 1 ou 2 min.
7 Découpez la viande en tranches minces et servez avec la sauce.

Boeuf barbecue

55 min

Temps d'attente : 10 min

Pour faire cuire à MIN., augmentez le temps de cuisson à 35 ou 40 min par lb/450 g.

1 rôti d'extérieur de ronde de 2½ à 3½ lb / 1,1 à 1,6 kg, dégraissé
1⅜ tasse / 425 ml de sauce barbecue

6 À 8 PERSONNES

1 Déterminez le temps de cuisson en comptant 20 à 25 min par lb / 450 g. Piquez la viande des deux côtés.
2 Mettez la viande dans un sac de cuisson avec la sauce. Fermez à l'aide d'une bande élastique et laissez mariner à la température ambiante pendant 3 ou 4 h, ou réfrigérez une nuit.
3 Déposez le sac dans une casserole peu profonde et faites cuire à MED., le temps nécessaire, ou jusqu'à tendreté. Tournez la viande à mi-cuisson.
4 Laissez reposer, dans le sac, pendant 10 min, avant de servir.
5 Découpez en tranches minces et servez avec le jus de cuisson et des pommes de terre en purée.

Rôti braisé

70 min

Temps d'attente : 10 min

Pour cuire à MIN., augmentez le temps de cuisson à 60 min et à 60 ou 70 min.

1 rôti d'intérieur de ronde de 3 à 4 lb / 1,4 à 1,8 kg, dégraissé
1 cube de bouillon de boeuf
½ tasse / 125 ml d'eau chaude
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 branches de céleri, en tranches
1 oignon, coupé en 8 quartiers

6 À 8 PERSONNES

1 Piquez la viande des deux côtés et déposez-la dans un sac de cuisson.
2 Mélangez eau, sauce Worcestershire et cube de bouillon et versez dans le sac. Fermez le sac à l'aide d'une attache en plastique mais laissez un espace pour que la vapeur s'échappe. Faites cuire au four micro-ondes à MED. pendant 35 min.
3 Tournez la viande, ajoutez les légumes et refermez le sac. Poursuivez la cuisson pendant 35 à 45 min. Laissez reposer 10 min, dans le sac, avant de servir.
4 Découpez la viande en tranches minces et servez avec le jus de cuisson.

Micro-truc

Retirez la viande du four lorsque la température interne atteint 150°F / 65°C.

Pizza surgelée

En moins de 10 minutes, vous pouvez déguster une délicieuse pizza croustillante à souhait : c'est assez pour vous mettre l'eau à la bouche !

Une pizza surgelée : pour ces journées où vous rentrez tard et fatigué et souhaitez quelque chose de facile et rapide à préparer.

Grâce à votre four micro-ondes, vous pouvez préparer votre pizza en un tournemain. Il suffit de quelques minutes seulement pour sortir la pizza de son emballage, la glisser au four et la faire cuire. Et le tour est joué !

Servez-vous, pour la faire chauffer, d'une assiette recouverte de papier absorbant, d'un plat allant au four micro-ondes, d'une grille ou d'un plateau servant précisément pour les pizzas, dont la forme assure une cuisson uniforme.

Pour une pizza vraiment croustillante, utilisez ce type de plateau car un plat ordinaire ne permettra pas à la croûte de brunir vraiment.

Vous pouvez faire chauffer une grosse pizza ou plusieurs petites en même temps. N'oubliez pas de bien disposer les petites pizzas en cercle et d'ajuster le temps de cuisson en fonction du nombre de pizzas à faire cuire en même temps.

Micro-truc

Si vous utilisez un plateau pour faire dorer la pizza, faites-le d'abord réchauffer au four à MAX. pendant 5 min. Utilisez des poignées car le plat devient très chaud pendant la cuisson. Déposez-le sur une surface à l'épreuve de la chaleur.

Pour couper la pizza, glissez-la sur une planche ou une assiette. Suivez les instructions du fabricant concernant l'entretien du plateau.

Ustensiles de cuisson pour la pizza

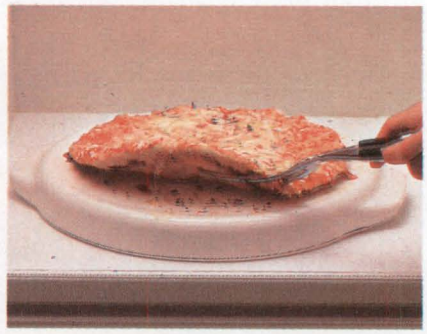
Le plateau à brûnir *est fait de céramique à l'épreuve de la chaleur et ne doit servir que dans le four micro-ondes.*

La grille pour four micro-ondes *permet le passage de la vapeur, ce qui assure ainsi une pâte croustillante.*

Comment réussir une pizza surgelée aux micro-ondes

Retirez *la pizza de son emballage. Enlevez les cristaux de glace et réchauffez le plateau au four micro-ondes.*

Déposez *la pizza sur le plateau ou une assiette. Faites chauffer à MAX. le temps nécessaire. Consultez le tableau ci-dessous.*



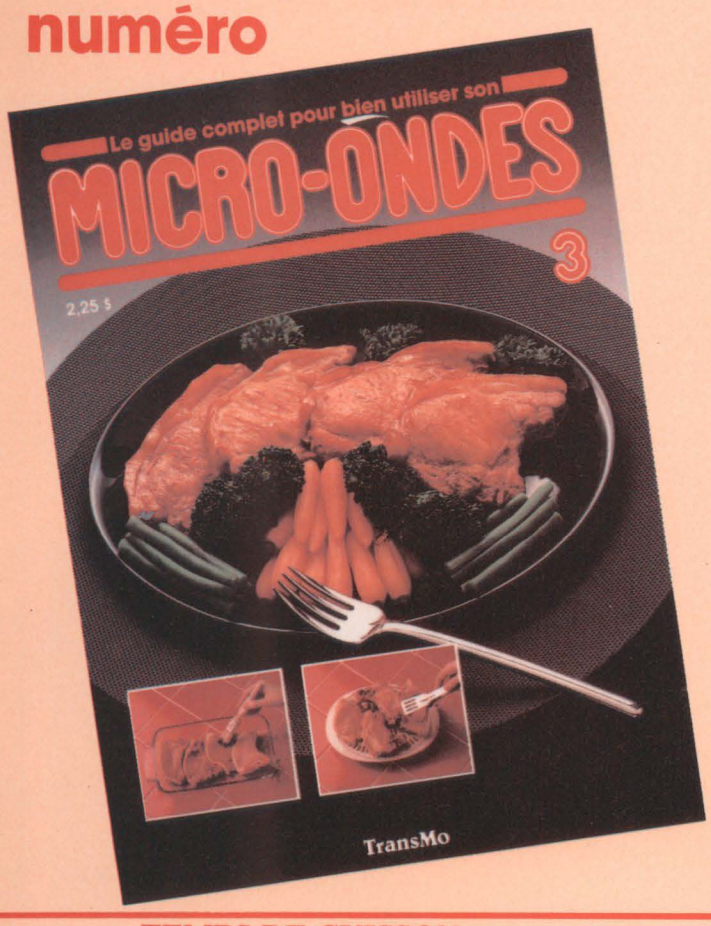
Soulevez *un des bords et vérifiez la cuisson. Entre chaque cuisson, réchauffez le plateau de nouveau, à MAX., pendant 4 min.*

Temps de cuisson des pizzas surgelées

(Augmentez le temps de cuisson pour fours à puissance en watts moins élevée)

PIZZA	POIDS	TEMPS DE CUISSON À MAX.	
		PLATEAU	GRILLE/ASSIETTE
Mini pizza Chauffez 4 pizzas de 3½ à 4 po/9 à 10 cm à la fois	2 oz/50 g chacune	5 ou 6 min	4 ou 5 min
Pizzas rondes 4 à 5 po/10 à 12,5 cm 7 po/18 cm 8 à 9 po/20 à 23 cm 11 à 12 po/28 à 30 cm 11 à 12 po/28 à 30 cm	 3 à 4 oz/75 à 100 g 6 oz/175 g 7 à 9 oz/200 à 250 g 11 à 12 oz/300 à 350 g 15 oz/425 g	 3 ou 4 min 4 ou 5 min 5 à 7 min 7 à 9 min 8 à 10 min	 2½ ou 3 min 3 ou 4 min 4 à 6 min 6 à 8 min 7 à 9 min
Pizza sur baguette Chauffez une à la fois Chauffez deux à la fois	 5 oz/150 g 6 oz/175 g 5 oz/150 g 6 oz/175 g	 4 ou 5 min 5 à 7 min 6 ou 7 min 7 à 9 min	 3 ou 4 min 4 ou 5 min 5 ou 6 min 6 à 8 min

Dans le prochain numéro



Une nouvelle façon de cuisiner

- **Pain de viande :** votre famille en raffolera. Vous verrez comment réaliser ce plat toujours savoureux.
- **Crèmes onctueuses :** des crèmes-dessert pour tous les jours et aussi pour les dîners de gala.
- **Filets de poisson surgelés :** en quelques minutes, un repas de poisson délicieux ! Comment le décongeler et le cuire.
- **Pour bien faire dorer vos plats préférés :** le mot de la fin, pour un plat remarquable.
- **Haricots verts :** pour des haricots parfaits et présentés sous un nouveau jour.

En plus...

- **Du fromage, du fromage, du fromage !** Des casse-croûte et plats principaux rapides et savoureux.
- **Mets indiens :** vous ferez sensation avec ce menu hors de l'ordinaire.
- **Fondants chocolat et noix :** le fondant cuit à la perfection dans un four micro-ondes, rapidement et facilement.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULES 1 ET 2

Fascicule 1

Boeuf
- Boeuf à la mexicaine 20
- Burritos 21
- Flan mexicain 21
- Poulet braisé 12
- Tacos 21

Casse-croûte
- Flan mexicain 21
- Pain à l'ail E1

Desserts
- Compote de fruits 8
- Gâteau glacé au chocolat 27

Fruits
- Chicorée à l'orange 8
- Compote de fruits 8

Légumes
- Brocoli citronné 9
- Ragoût de fèves épicé 15

Pâtes et riz
- Riz brun au safran 8

Poisson
- Aiglefin poché au vin 8
- Casserole au thon 14

Salades
- Chicorée à l'orange 8
- Salade du Mexique 20

Volaille
- Carrés à la dinde 14
- Poulet à l'italienne 13
- Poulet braisé 12
- Poulet en casserole 11
- Poulet jardinière 13
- Riz brun au safran 8

Fascicule 2

Boeuf
- Boeuf barbecue 54
- Boeuf braisé à la suédoise 54
- Boeuf braisé fruité 53
- Rôti braisé 54

Condiments
- Compote de pommes épicée 45
- Pêches à saveur épicée 44

Desserts
- Croûte de biscuits Graham 32
- Croûte de pâte brisée 30
- Meringue 33
- Mousse à l'orange 46
- Tarte au citron et à l'ananas 33
- Tarte glacée aux fraises 32
- Tarte glacée aux pêches 32

Légumes
- Plateau de crudités 45
- Pois et artichauts 45
- Pommes de terre à l'espagnole 36
- Pommes de terre en escalopes 37
- Pommes de terre farcies 36
- Potage nourrissant 37
- Salade de pommes de terre à l'allemande 37

Oeufs
- Oeufs et saucisses en casserole 50
- Omelette au brocoli 49
- Omelette soufflée au bacon 48
- Omelette soufflée aux champignons 48
- Omelette soufflée aux herbes 48
- Omelette soufflée au jambon 48
- Omelette soufflée aux poivrons 48
- Pain doré 49
- Repas express 50

Porc
- Couronne de porc 44

Riz tendre et savoureux E2

Soupes
- Potage nourrissant 37

MICRO secrets

Riz tendre et savoureux

Plus jamais de riz collant ou trop cuit ! Voici comment préparer un riz tendre, savoureux, délicieux. Vous épargnerez du temps, certes, mais serez encore plus ravi du résultat final. Garnissez le riz d'amandes rôties, de citron et de persil.

Mesurez 5 oz/150 g de riz, 1 cuil. à café de sel et 1 cuil. à café de beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez 2 tasses/ 500 ml d'eau chaude. Couvrez et faites cuire à MAX. pendant 3 min.

Réduisez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 12 min., en brassant 2 ou 3 fois. Laissez reposer, couvert, pendant 2 à 4 min.

3 OU 4 PERSONNES

TEMPS DE CUISSON : 15 min (augmentez le temps de cuisson si votre four a une puissance en watts moins élevée).